

DINAMIKA KOGNITIF KAUM VEGAN

SKRIPSI



OLEH :

Agnesia Hendrika Yohana Walandouw

NRP: 7103006138

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2011

DINAMIKA KOGNITIF KAUM VEGAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Agnesia Hendrika Yohana Walandouw

NRP: 7103006138

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

2011

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Agnesia Hendrika Yohana Walandouw

NRP : 7103006138

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul :

DINAMIKA KOGNITIF KAUM VEGAN

Benar-benar merupakan karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dengan sesungguhnya dan penuh kesadaan.

Surabaya, 7 Desember 2011

Yang membuat pernyataan



Agnesia.H.Y. Walandouw

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
DINAMIKA KOGNITIF KAUM VEGAN
Oleh:

Agnesia Hendrika Yohana Walandouw

7103006138

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama: G. Edwi Nugrohadi, S.S., M.A.


(_____)

Surabaya, 6 Desember 2011

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal,.....

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,


(Y. Yettie Wandansari, M.Si.)

Dewan Penguji:

- | | | |
|---------------|------------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi. |  |
| 2. Sekretaris | : Erllyn Erawan. Psy.D |  |
| 3. Anggota | : Fransisca Dessi Christanti, M.Si |  |
| 4. Anggota | : G. Edwi Nugrohadi, S.S., M.A. |  |

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN

PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Unika Widya Mandala Surabaya:

Nama : Agnesia Hendrika Yohana Walandouw

NRP : 7103006138

Menyetujui skripsi / karya ilmiah saya:

Judul : **DINAMIKA KOGNITIF KAUM VEGAN**

Untuk dipublikasikan / ditampilkan di internet atau di media lain (Digital Library Perpustakaan Unika Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Yang menyatakan

METERAI
TEMPEL
PAJAK MEMBANGUN BANGSA
TGL. 20

AA357AAF886028290

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

(Agnesia.H.Y.Walandouw)

HALAMAN PERSEMBAHAN

*“Karya ini dengan amat sangat bangga saya
persembahkan buat Tuhan Yesus Kristus, buat
Mama dan Papa, keluarga saya tercinta,
orang - orang yang saya sayangi...”*

*Serta kepada orang-orang yang menjalani pola
hidup vegetarian terutama buat “kaum
vegan”.*

HALAMAN MOTTO

“take a look at around..BEING VEGAN OR VEGETARIAN IS NOT a WEIRDO, IS NOT FREAK, is not easy and IS NOT SCARED AS YOU THINK...BEING VEGAN IS ALL ABOUT choices how you “living eat different” from others, LIVING healthy, Loved around, en living rock`n roll that you ever have made for your ownself. And it`s all depend on you. I`m vegan. I`ve made my own decision for my self. I`m not afraid and How about you?” (Agnesia.H.Y.WALANDOUW)

“SEMUA itu BERAWAL DARI BERPIKIR. YA..CARA BERPIKIR dan cara pandang KITA terhadap sesuatu. Jika cara berpikiranmu itu hanya kamu tempuh lewat 1 jalan saja, maka kamu akan menemukan banyak jalan buntu disana..tapi coba..lihat ke jalan yang lain..masih banyak jalan disana” (Agnesia.H.Y.WALANDOUW)

Agnesia.H.Y.Walandouw (2011) “Dinamika Kognitif Kaum Vegan”.
Skripsi Sarjana Strata 1. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya
Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Salah satu cara menjaga badan agar tetap sehat dan terhindar dari banyaknya penyakit adalah dengan menjadi vegetarian. Menjadikan vegetarian sebagai pola hidup dan menjalaninya tidak semudah yang dipikirkan. Masih banyak di kalangan masyarakat non-vegetarian yang keliru dengan mitos-mitos seputar vegetarian. Banyak pertimbangan-pertimbangan tertentu dilibatkan ketika seseorang memikirkan untuk menjadi vegetarian terutama menjadi vegetarian murni atau kaum vegan. Itu terlihat dari bagaimana seseorang yang menjalani vegetarian murni memiliki pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai akan vegetarian murni (faktor *predisposing*), faktor *enabling* di mana fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana dalam vegetarian murni, dan terakhir faktor *reinforcing* dimana keterlibatan pihak eksternal dari seseorang yang menjalani proses vegetarian murni. Lingkungan atau *social cognition* juga sangat berpengaruh pada seseorang yang menjalani vegetarian terutama vegetarian murni atau kaum vegan.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dan melibatkan 2 subjek laki-laki yang menjalani pola hidup vegetarian murni atau kaum vegan yang sama sekali tidak mengkonsumsi makanan berbahan hewani. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Teknik analisa data yang digunakan adalah *theory led thematic analysis*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pola hidup vegetarian murni merupakan dasar pembentukan sikap atau perilaku baik sebelum, selama dan menjalani vegetarian murni.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah pada kedua subejk terlihat adanya perubahan sikap antara sebelum menjadi vegetarian murni dan sesudah menjadi vegetarian murni, terutama cara berpikir dan cara pandang mereka berdua mengenai soal makanan vegetarian dan non-vegetarian, mengenai kesehatan, dan mengenai lingkungan sekitar. Selain faktor internal, faktor eksternal juga sangat mempengaruhi seseorang yang menjalani vegetarian murni. Faktor-faktor tersebut tidak selalu mendukung tetapi juga ada yang menghambat. Pola makan atau hidup vegetarian tidak seburuk seperti yang masyarakat umum atau masyarakat non-vegetarian bayangkan atau pikirkan yang mengatakan bahwa menjadi vegetarian akan lemas, kekurangan gizi, dan lainnya. Dari hasil wawancara dengan subjek AR dan HL, mereka merasakan adanya perubahan total pada masalah kesehatan dari sebelum dan sesudah menjadi vegetarian.

Kata Kunci : Dinamika Kognitif, Kaum Vegan atau Vegetarian Murni.

Agnesia.HY.Walandouw (2011). 'The Cognitive Dynamics of Vegan.'
Strata 1 Thesis degree. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic
University Surabaya.

ABSTRACT

One way to keep the body to stay healthy and avoid many diseases is to become vegetarian. Making vegetarian as a way of life and living it is not as easy as anyone thinks. There are still many among non-vegetarians who have the wrong myths about vegetarianism. Many of the specific considerations involved when one considers to be a vegetarian mainly to become a pure vegetarian or vegan. This can be seen by how a person who becomes a pure vegetarian has the knowledge, attitudes, beliefs, convictions, values to be a pure vegetarian (predisposing factor), enabling factors which means facilities to support a pure vegetarian, and reinforcing factors that involves external parties of the person undergoing the process of a pure vegetarian. Environmental or social cognition is also very influential for a person who undergo a pure vegetarian or vegetarian especially the vegan.

The research was conducted using a qualitative approach, specifically case study method involving two male subjects who undergo a pure vegetarian lifestyle or vegans and who do not consume animal-based foods. Data collection methods used in this study were only interviews. Data analysis techniques used were led thematic analysis theory. The results of this study stated that a pure vegetarian lifestyle is the basis for the formation of attitudes or behavior either before, during and the life of a pure vegetarian.

The conclusion of this study is that both of subjects have seen a change in their attitudes among the before it becomes a pure vegetarian and after a pure vegetarian, especially ways of thinking and their look on the matter of both vegetarian and non-vegetarians food, on health, and about the neighborhood. In addition to internal factors, external factors also greatly affect a person who underwent a pure vegetarian lifestyle. These factors are not always supportive but also can also be hampering. Diet or vegetarian lifestyle is not as bad as the general public or non-vegetarian people imagine or think of that being a vegetarian will make them weak, malnutrition, and others. From interviews with the subjects AR and HL, they sensed a total change in health problems from before and after being a vegetarian.

Keywords: Cognitive Dynamics, The Pure Vegan or Vegetarian.